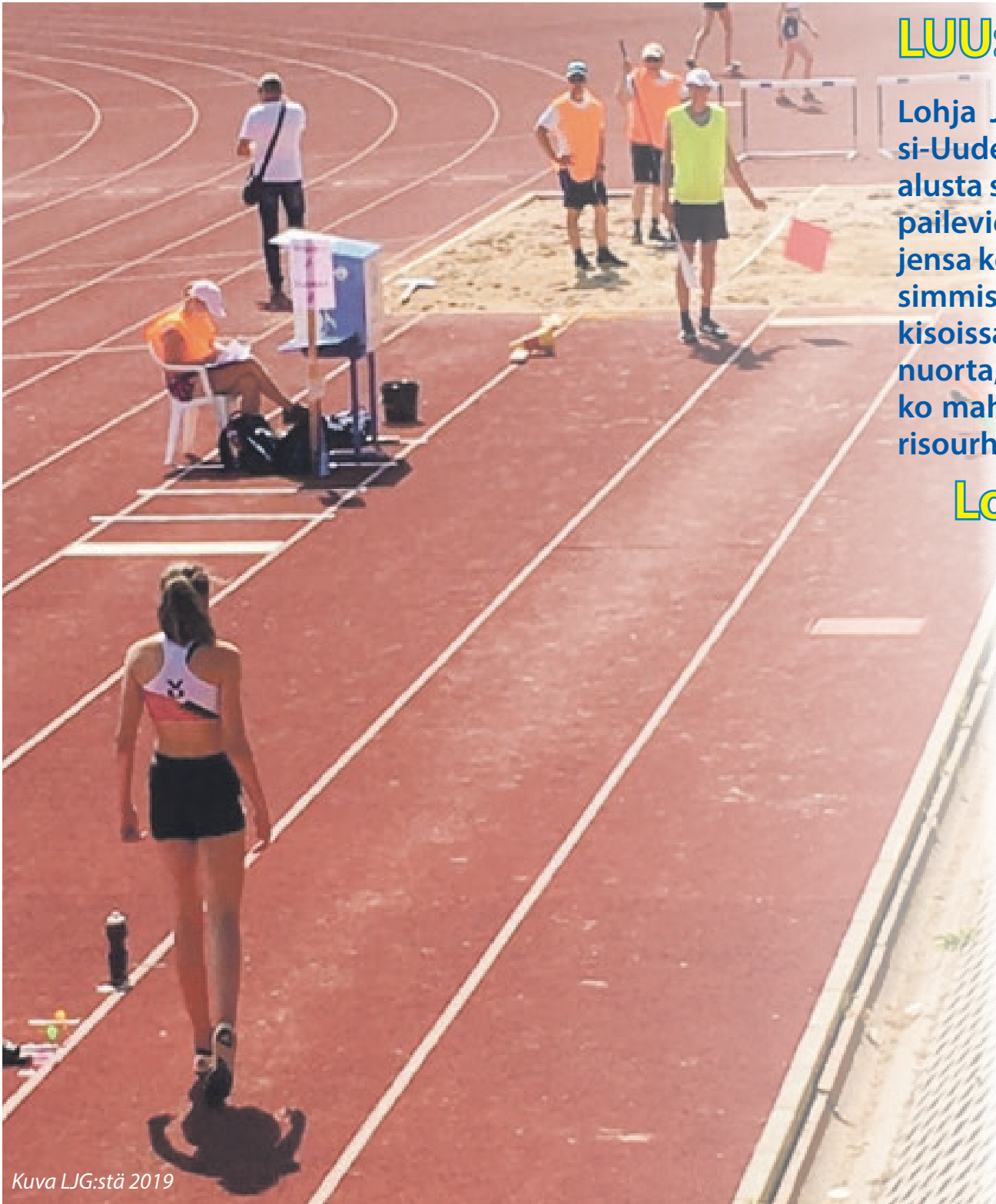


# LuunKovat Sanomat

Toukokuu 2021



## LUU:n 30. toimintavuosi

Lohja Junior Games on kuulunut Länsi-Uudenmaan Urheilijoiden toimintaan alusta saakka. LJG on yleisurheilussa kilpailevien teinien ja heidän tukijoukkonsa kesän kohokohta, yksi vuoden iloisimmista kilpailuista. Kolmipäiväisissä kisoissa urheilee vuosittain tuhatkunta nuorta, LUU:n n. 80 hengen talkoojoukko mahdollistaa joka vuosi nämä "nuorisourheilun suurkisat".

**Lohja Junior Games**  
**30.7.-1.8.2021**

**LOHJAN**  
**KIEKKO**  
**KUULA**  
LAJIKARNEVAALIT

Nuorten kilpailut - to 1.7.  
Pääkilpailut - la 3.7.



Kuva LJG:stä 2019

**TEHDÄÄN YHDESSÄ PAREMPI PAIKKA  
ELÄÄ.**



## Tuosteilyä tuloksiin

Lohjalainen kulttuuripersoona Raimo Lintuniemi sanoi eräässä 1990-luvun haastattelussa painavat sanansa; "Urheilu on muutakin kuin senttejä ja seerumia". Oma suhteeni urheilun maailmaan on ollut hämmäntävän rikas ja monipuolinen ja olen viimevuosina huomannut yhä useammin toistelevani tuota Raimon kiteytystä, jossa viitataan oleelliseen.



Tänä vuonna 30 vuotta täyttävä Länsi-Uudenmaan Urheilijat - LUU on ollut keskeinen "urheilun kenttäni" ja tiedän sen, että kaikkien urheiluseurojen toiminta perustuu yhdessä tekemiseen ja talkootyöhön. Liikunnan lisäksi urheiluseuroissa tehdään monenlaisia asioita; puurtamista hallinnon, toiminnan ja varainhankinnan parissa, kirjoittamista, tiedottamista, valokuvaamista - ja kaikessa tässä lopultaan keskeisintä on ihmisten kanssa toimiminen. Me olemme kaikki kultakimpaleita ja multakimpaleita tilanteesta ja näkökulmasta riippuen.

LUU-toimintaan on aina kuulunut kouluttaminen tehtäviin. Kaikki LUUn ohjaajat ja valmentajat ovat koulutettuja ja moni nuori on opiskellut elämänsä ammattiin seurassa saamansa kipinän ohjaamana. Ja moni on elänyt lapsuuden unelmaansa yllättävästä suunnasta, stadionin pauhussa, ollessaan toimitsijana maastokilpailussa tai kansainvälisessä suurkilpailussa - niin minäkin.

Yksi nykyisen yhteiskunnan ongelmista on lasten ja nuorten liikkumattomuus. Tässä kohden ajatukset kääntyvät usein resursseihin. Niin minullakin, mutta tärkein rajoittavin resurssi ei ole raha vaan ihmisten kyky tai kyvyttömyys tuottaa yhteisiä ponnistuksia, toimia yhdessä. Ja mitä liikkuu liikkumattomien ajatuksissa? Millainen on mielenmaisema, jossa todellisuus toteutuu yksin tai virtuaalisena? Tarjoamme me toisillemme liian ankaraa ja tajunnan diversiteetiltään yksipuolista, tehoviljeltyä maisemaa. Elämä on kokonaisvaltaista. Siihen kuuluvat pihapelit ja tarinatuokiot, mutta myös päämäärätietoisuus ja kilpailuhenki.

Maailma on loppujen lopuksi aika yksinkertainen paikka elää.

Ilkka Karojärvi  
päätoimittaja, LuunKovat Sanomat



### LuunKovat Sanomat

Ilmestyy 1 krt vuodessa, ilmaisjakelu Länsi-Uusimaa -lehden liitteenä  
Kokonaistavoitettavuus 41000 + 200 erillisjakoihin

Päätoimittaja: Ilkka Karojärvi  
Toimitus: Julius Westerberg  
Taitto: Aarto Nevala

Kuvat: Krista Alm, Esko Mäki, Aarto Nevala, Julius Westerberg, Maija Westerberg, Sampo Westerberg  
Julkaisija: Länsi-Uudenmaan Urheilijat ry LUU  
Painopaikka: Lehtisepät Oy Tuusula, ISSN: 0783-3261  
Mediamyynti: LUU  
Länsi-Uudenmaan Urheilijat ry, Tehtaankatu 9, 08100 Lohja  
toimisto@luusport.fi

**Johtokunta**

- Puheenjohtaja: Julius Westerberg, puheenjohtaja@luusport.fi
- Varapuheenjohtaja: Maarit Joutlahti, maarit.joutlahti@gmail.com
- Sihteeri: Sanna Westerberg
- Viestintä: Krista Alm
- Taloudenhoitaja: Jari Paananen
- Jäsenet: Jarmo Hollo, Ilkka Karojärvi, Jari Raninen

-----

- Valmennuspäällikkö: Juha Heinänen, valmennus@luusport.fi

**Julius Kuusela - korkeushyppy - PB 2.08**

Opiskelee liikunnanohjaajaksi Kisakallian Urheilupuistossa, ohjaa LUUn Kilparyhmiä

SM-halleissa pieni repeämä plantaarifasikiaan, johti kahden kuukauden taukoon hyppytreeneissä - paljon vauhditonta treeniä, rimanylitystä - kuntohuippua rakennetaan Kalevankisoihin.

### SWACE

ITSELATAAVA HYBRIDI

NYT 3 000 € ALENNUKSELLA

KORKO 0 % • KULUT

- Tilava perhefarkku
- Tavaratila 596 - 1606 litraa
- Polttoaineenkulutus vain 4,5 l/100 km
- Huippuvarustelu
- Automaattivaihteisto vakiona

TALOUDELLINEN ITSELATAAVA HYBRIDIUUTUUS  
SUZUKI SWACE HYBRID alk. 29 990 € 26 990 €  
TAI 279 €/KK\* ILMAN KÄSIRAHAA

**Lohjan Autopalvelu**

suzuki.fi

### Idir Saada ja Tuomas Manni

Valmennusyhteistyö alkoi viime joulukuussa Tuomaan palattua edustamaan Länsi-Uudenmaan Urheilijoita kahden Turunseudun Kenttärheilijoissa vietetyn vuoden jälkeen. Puolivuotta on lyhyt aika, mutta harjoitteluolosuhteet Lohjalla ovat olleet suotuisat ja ensimmäinen tähtäin on nyt käsillä, kesäkuun ensimmäisellä viikolla - Paraurheilun EM-kilpailut Puolan Bydgoszczissä.

### Tokion Kesäparalympialaiset 2021

Dubain MM-kilpailuissa Tuomas sijoittui keihäänheitos - yhdenneksitoista. Kuulantyyttö oli vielä sivulaji, ja jo loppukilpailupaikka tuossa lajissa oli tuolloin iloinen saavutus.

**"Tokion kisoihin pääseminen vaatii hyvän tuloksen EM:stä - olen luottavainen." sanoo Idir.**

"Keihään tekniikkaan on tehty muutoksia, jotka ovat vielä sisäänojovaiheessa, mutta kuulan harjoitteluun on panostettu entistä enemmän ja se näkyy!" "Yli yhdeksän metriäkin lentää aika kevyesti.", jatkaa Tuomas varovaisesti hymyillen.

Seuraamme harjoituksia Harjun kentällä, puoliviileässä kevätssä. Maallikon silmään suurimpana muutoksena näkyy luopuminen heittotangon käytöstä. "Ei voi erottaa kädet ja jalat - sä olet yksi! Omia lihaksia, keskivartaloa on täytyntä vahvistaa. Nyt jos voi kilpailla näin, hyvä! Jos pidät vasemmalla kädellä tangosta kiinni saat apuja, mutta tanko rajoittaa myös", valottaa Idir.

Valmentajan ja urheilijan yhteinen taival on molemminpuolista oppimista, rajankäynti vanhan ja uuden välillä voi olla herkkää - lopullinen päätös siitä mennäänkö Puolassa heittotangon kanssa vai ilman on vielä edessä. Kisapaikalle Tuomas lähtee 27.5. ja silloin on taas kerran kaikki tehty tältä erää, hetkeksi.

Tuomaan ja Idirin laajemmat haastattelut  
[www.luusport.fi](http://www.luusport.fi)



Keihäs on taivaalla, taustalla Kuuselan ohjaama Kilpa 2 treenin kuntopallo-osiassa.

# Mukaan milloin vaan!



Seura Cup 2019 Harjun kentällä.

## Liikuntaleikkikoulut:

- LLK1 (alle 3 v.): keskiiviikkoisin klo 17-17.45
- LLK2 (n. 4-5 v.): tiistaisin ja torstaisin klo 17-18
- LLK3 (n. 6 v.): tiistaisin ja torstaisin 18.15-19.15

## Yleisurheilukoulut:

- YU1 (6-9 v.): tiistaisin ja torstaisin klo 17-18
- YU2 (10-15 v.): tiistaisin ja torstaisin klo 18.15-19.15

Liikuntaleikkikouluista urheilijan polku alkoi Nikanderin sisarusjärjellä - ja monet ovat ponnistaneet yleisurheilukoulujen kautta: Jyri Linden, Julius Kuusela, Mikke Jaakola, Lassi Saarela... noin kymmenen vuoden iässä kaikki halukkaat siirtyvät kilparyhmiin, joissa harjoitellaan jo tavoitteellisesti. Kilpaileminen isommissa kisoissa ja siihen liittyvät kilpailumatkat ovat yleisurheilun pippuri ja porkkana. Omien suosittelemien kovimmat kilpakumppanit tulevat yleensä toisista seuroista ja vuosien kuluessa ystävyksiä solmitaan moneen suuntaan, toisten tulokset kehitystä ja edesottamuksia seuraten.

Lapset suhtautuvat lähtökohtaisesti luonnollisesti toistensa erilaisiin kykyihin ja tuntevat vilpittömästi iloa toistensa onnistumisista, jos kohta oma pettymys voi kohdalle osuessa olla hetkellisesti maailman suurin asia - "Se on ihmisen elämää ja myös vanhemmille ja valmentajille toisinaan herkkyyden ja kasvamisen paikka." toteaa LUU:n valmennuspäällikkö Juha Heinänen.

Että osaisi olla aina kilpaillessa parhaimmillaan on myös taito itsessään. Kesäkaudella omia ns. seurakisoja on parin viikon välein, lähimmät isommat kilpailut ovat Uudenmaan piirin kilpailuja, joita on kesässä muutama. Seurojen parhaimmuutta mitataan Seuracupissa, jossa kilpaillaan joukkueena - LUU ylsi viimevuonna hienosti yli 35.000 asukkaan paikkakunnilla toimivien seurojen finaaliin (C-sarja).

Jonkin verran seuraan tulee urheilijoita toisista seuroista, pääasiassa Lohjalle muuton seurauksena. Lajivaihdot tuovat myös uusia yleisurheilijoita, joskus aivan huippujakin - Mannin veljekset, Simo Laine, Markus Serenius, Oskari Mörö... Harvinaisinta on lahjakkuudesta jo jalostuneen urheilijan ilmaantuminen "pystymättästä", mutta sitäkin tapahtuu - ensimmäisiin treeneihin ja sitten SM-kilpailuihin!



Tutustumista liikuntaleikkikouluun vuonna 2019.

**OPTIKKO JA SILMÄLÄÄKÄRIPALVELUT**  
PASSIKUVAUKSET  
PERSOONALLISET KEHYKSET

**MIKKO WYNNE-ELLIS**  
OPTOMETRISTI  
VIRKKALANTIE 18  
08700 LOHJA  
019-335150 045-6714969

**Lohjan Pyörä ja Urheilu**

pyörät ja huollot 040 5632 531

**ASIANAJOTOIMISTO**  
**SAKSA & SAVINAINEN KY**

**SM** RAKENNUSPALVELUT OY  
muuraustyöt  
p.0505721370

**Lohjan Autopalvelu**

040 8482701

**Claritas**

**Officeplus.fi**  
Kaikki yrityksellesi samasta osoitteesta!

**Muista kesälahjat yhteistyökumppaneille, henkilöstölle ja asiakkaille!**

Myymlämme on avoinna ma-to klo 9-17 & pe klo 9-15 osoitteessa Lohjanharjuntie 1147, 08500 Lohja, tervetuloa!

**Maanrakennus SIMO VIRTANEN**  
0400 472380 Lohja

**Hei 6-15 v.!**  
Kesäkauden Yleisurheilukoulut & Liikuntaleikkikoulut ovat nyt käynnissä Harjun urheilukentällä!

Ilmoittaudu mukaan: [www.luusport.fi](http://www.luusport.fi)

**KAIKILLE AVOIMET KORTTELIKISAT!**

Maksuttomat tapahtumat Lohjan kentillä 24.-29.5.2021

Pikajuoksut ★ Maastajuoksut ★ Lajikokeiluja ★ Avoin kaikille n. 3-15 v.

ma 24.5. Karjalohja ja Sammatti  
ti 25.5. Mustio ja Virkkala  
ke 26.5. Asemanpelto ja Metsola  
to 27.5. Ojamo ja Muijala

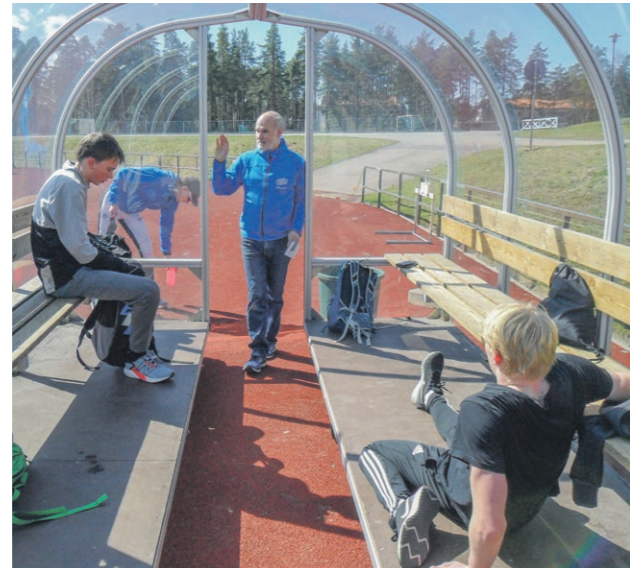
Ilmoittautuminen tapahtumapaikalla ennen klo 18.00

**★ Finaali Harjun Urheilukentällä la 29.5.2021 klo 10-13 ★**  
+ kaikille avoin Kunniakerros-Cooper -tapahtuma klo 12

**www.luusport.fi**

Tutustu toimintaamme ja tulevan kesän urheilutapahtumiin!

**Juoksuryhmä**  
 "Juoksun viehätyksellä on siinä, että harjoittelulla rakennetaan ja omalla työllä saa paljon aikaiseksi." Urheilu-urallaan Alexander koki olleensa "immuni harjoittelulle" ja ehkä se lopulta suuntasi opintien: Helsingin yliopistolla epäorgaaninen kemia ja biokemia, Teknillisessä korkeakoulussa teoreettinen fysiikka, mutta valmistuminen Jyväskylän yliopistolta liikuntatieteiden maisteriksi aihealueina kuormitusfysiologia ja valmennusoppi. Työuraan ovat kuuluneet mm. työt Solvallaan urheiluopiston testipäällikkönä ja opettajana, Espoon kaupungin liikuntajohtajana ja sotilaan kuormituksen tutkijana Puollustusvoimissa.



Alexander Holthoer ohjeistaa Oiva Ylä-Jarkkoa päivän harjoituksen sisällöstä - "Yläkentän hiekkapohjaa 3 kiekkaa (n.1,5km) tauko, 2 x kaksi kiekkaa ja piikkarissa radalle lyhyempiin vetoihin: 5 x 400 ja 2 x 200 -rennon kovaa." Alkuverkka takana, venyttelyt päällä - Santeri Kärkkäinen odottaa omaa ohjelmaansa.



Markus Serenius (1500m SM1), Eetu Rantala (100m SM6) ja Simo Laine (400m SM2) - kovimpia ikäluokissaan



**HappoCuppi Harjulla la 3.7. klo 12.30 - / 14.15 / 17.00**

**Kolmiosainen juoksukilpailu Lohjan Lajikarnevaalien pääkilpailun yhteydessä**

- Eräjuoksu 600m
- Aika-ajoportaat
- Takaa-ajo maastojuoksu 1,7 km

Rohkenetko nauttia tämän laktaatintäyteen maljan kilpailussa, jossa ratkotaan ensimmäistä kertaa ikinä:

**Suomen kovakuntoisin! / Maailman kovakuntoisin lohjalainen! Ja kannustusjoukot katsomoon!**

**Lajikarnevaalit**

Yleisurheilua Suomen huipulla, kansainvälisiä haastajia!

**LOHJAN KIEKKOKUULA LAJIKARNEVAALIT**

**Saara Nikanderin juoksukoulu**

Kesäkausi alkaa 2.6. / Harjulla keskiviikkoisin klo 18.00.

**Kerraksi kerrallaan tai koko kaudeksi!**

**Kunniakierros Cooper Harjulla la 29.5. klo 12.00**

SUL:n ja urheiluseurojen yhteinen, vuotuinen varainkeruukampanja - tule tukemaan paikallista seuraamme ja kannustamaan nuoria urheilijoita "Testi Cooperissa".

Voit myös mittaattaa oman Cooperkuntosi "Karvalakki Cooperissa" tai osallistua ystäväsi "Haaste Cooperiin", joko juoksijana, jos hän lupaa lahjoittaa tai lahjoittajana, jos hän haluaakin juosta - ja kävellenkin käy!



Idir ohjaa aikuisryhmän naisia moukariharjoituksissa.



Lohja Games 1989 - naiset juoksivat aitoja silloinkin ja yleisöä oli kuin meren mutaa.

**LUU 30 v.**

Lohjaista yleisurheilua yli 100 vuotta

Lohjan Kisat - Lohja Games oli 1980/90-lukujen taitteessa yleisurheilun lohjalainen suur tapahtuma. Sergey Bubka, Seppo Rätty... kansainvälisen tason tuloksia näissä varhaisissa Eliittikisoissa. Kisoja oli rakentamassa peräti viisi lohjalaisseuraa: Horman Hiisi, Virkkalan Tarmo, Lohjan Kisaveikot, Lohjan Urheilijat ja Lohjan Louhi. Seuraavina aikoina yleisurheilu Lohjalla alkoi keskittyä 1991 perustettuun Länsi-Uudenmaan Urheilijoihin, jonka perustajajäsen ja voimahahmo tulevana vuosikymmeninä oli Antti Wathén.

"Lohjalaisen yleisurheiluväen kesken oli pitkään puhetta yleisurheiluun keskittyvän lajiseuran perustamisesta. Voimien keskittämiseen oli uskallusta tuolloin ja päätös ja teko on osoittautunut kantavaksi." Antti muistelee. Lohjan Urheilijoita aktiivurallaan edustanut Wathén on myös mies monen juniorivalmennusta helpottavan keksinnön takana: Sporttivaunu, SAM'S muoviaidat (kätevästi sähköjohtoputkesta), Korttelikisat...

Nykyisen Lohjan alueella on ollut suuri määrä urheiluseuroja, joissa on paitsi urheilurikkaalla lajikirjolla, myös tehty rivien välissä tai suorastaan huutaen merkityksellistä yhteiskunnallista työtä orastavasta itsenäistymisestä ja sisällissodan muistojen kantamisesta aina nykyisen kaltaiseen kansanterveystyöhön ja kilpaurheiluun. Yleisurheilutoimintaa on ollut ainakin seuraavissa (perustamisvuosineen): Lohjan Louhi 1901, Nummen Kipinä 1912, Sammatin Sampo 1913, Virkkalan Syöksy 1913, Virkkalan Kiri 1930, Lohjan Urheilijat 1938, Hongiston Tarmo 1946, Lohjan Kisa-Veikot 1958, Horman Hiisi 1966, Karjalohjan Urheilijat 1998, Lohjan Teho 1930, Virkby Start 1945, Virkkalan Tarmo 1970, Saaren Kiri... tietoa, täydennyksiä ja yhteydenottoja otamme kiitollisina vastaan puheenjohtaja@luusport.fi

**LUU 30 v. - Lohjalaista yleisurheilua yli 100 vuotta - Juhlanäyttely Linderinsalissa lokakuussa.**

**Aikuisryhmä**

Aikuisurheilijoiden "päävalmentajana" harjoitusten sisällön ja kausirytmityksen suhteen toimii Vesa Mäki, joka myös vetää osan harjoituksista. Heittoissa valmentaa Idir Saada, muita valmentajavierailijoita on harvakseltaan. Tässä "Treenipassaajat-ryhmässä" on tällä hetkellä kuusi-toista yli 30-vuotiasta urheilijaa, jotka osallistuvat tarjolla oleviin harjoituksiin omien aikataulujensa mukaan. "Harjoituksia on tarjolla keskimäärin viidesti viikossa. Osan treeneistä joutuu tekemään omatoimisesti, hankalinta aikatauluttaminen on luonnollisesti vuorotyötä tekeville." - toteaa Sanna Westerberg.

Ryhmässä harjoitellaan yleisurheilun lajitekniikoita ja rakennetaan ominaisuuspohjaa, josta tulokset ammentaa - osa Treenipassaajista kilpailee säännöllisesti, mutta on myös pelkästään omaksi iloksi harjoittelevia. Ryhmä on kasvanut niin, että Suomen Aikuisurheiluliiton SM-viesteissä Jyväskylässä parikymmenhenkisellä joukkueella on kymmenen starttia - kunhan ehjänä pysyvät.

"Kyllä rapistuva kroppa ja kehittyvät tehot ja taidot on yhtälö, jossa pääsee tutustumaan itseensä syvältä - ja lempeää suhteellisuutta kertyy siitä, kun ryhmässä näkee muiden huolia ja jakaa omaan" nauraa Sanna ennen asettautumista lähtötelineisiin.



**SPORT MIXER**



**Miksi jättäisit onnistuneen työkokemuksen kokematta?**

**Katso oman alasi & alueesi avoimet työpaikat >> eezy.fi**

Lohja • Kauppakatu 4 B • lohja.vmp@eezy.fi • 040 3075 400


Raasepori-Hanko  
 Kustaa Vaasan katu 5 C, Tammisaari  
 raasepori.vmp@eezy.fi • 040 3075 405



**Onnistuneita työkokemuksia**

# Tervetuloa Lohjan kauppatorille!

ERINOMAINEN PALVELU • ILOINEN TUNNELMA • MAISTUVAT JUOMAT & HERKUT • MONIPUOLINEN TARJONTA

Lohjan kauppatori avoinna syyskuun loppuun: ti to, pe & la klo 7-14. Löydät kauppiat myös facebookista! 

## Kauppapuutarha Sohlman

Lohjalaiset lähikukat suoraan torilta tai puutarhalta - vuodesta 1954. Avoinna lauantaisin.  
044 593 2883  
www.kptsohlman.fi

## Maakylän Tuoretuote

Tuoreet marjat ja vihannekset - Lohjan torilla jo 50 vuotta. Avoinna kaikkina toripäivinä.  
0400 481 678  
Löydät meidät Facebookista.

## Torin Pingviini jäätelökioski

Missä jäätelö, siellä pingviini! Avoinna päivittäin. Poikkeukset ja tapahtumat facessa!  
040 7000 478  
www.pingviini.fi

## Jaana & Ari - Inkoo

Kesäkukat sekä käsinpoimitut monipuoliset sienet sekä marjat. Myös tilauksesta! Avoinna kaikkina toripäivinä.  
040 547 0688

## Kivikylän Kotipalvaamo Oy

Kivikylässä käytetään vain suomalaista lähilihaa! Avoinna perjantaisin.  
040 020 0741  
www.kivikylan.fi

*Torin tuoreet,  
ja parhaat!*

## Uudenmaan Pihamestarit

Laaaja valikoima kesäkukkia, amppeleita, yrttejä & tomaatin taimia. Avoinna lauantaisin.  
0400 1141 82  
www.pihamestarit.fi

## Kalaliike ASP

Savukalaa, graavia, kylmäsavulohta, sillejä ja silakkarullia jne! Paikalla torstaisin ja lauantaisin  
044 2377 921 www.kalaliikeasp.fi

## Torikahvila Kaffela

Herkulliset leivonnaiset ja maistuvat juomat (A-oikeudet). Avoinna kaikkina toripäivinä.  
044 0222 445  
Löydät meidät Facebookista!

## Kartanon Leipä

Nurmijärveläinen lähileipomo leipoo kaiken käsityönä - jo 50-v.! Torilla ainakin lauantaisin! Tarkat aukiolot löydät netistä.  
09 2509 422 www.kartanonleipa.fi

Kuvat: Jussi Taipale,  
Lohjan kaupungin kuvapankki,  
Jänöttäjäseuran kuvapankki,  
Ilmoitus - Mitä Aiti



# TELLILÄ

Sähkötalo

[www.telila.fi](http://www.telila.fi)